

# 令和3年 5月献立

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。  
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

日/曜	献立名	材 料 名			日/曜	献立名	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 土	★もずく丼 大根ンブシー キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 	豚ミンチ 豚コマ肉 ★たまご もずく わかめ	にんじん ピーマン だいこん にら キャベツ	18 / 火	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和物 麩のすまし汁	スパゲッティ うずまき麩 大豆油	豚ミンチ ツナ わかめ 	にんじん たまねぎ ピーマン 菜の花 はくさい	
3 / 月	 <b>憲法記念日</b>			<b>弁当会</b> 						
4 / 火	 <b>みどりの日</b>			20 / 木			ごはん さばのみそ煮 肉じゃが そうめん汁	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく そうめん	さば 豚ミンチ 	にんじん たまねぎ ねぎ
5 / 水	 <b>こどもの日</b>			21 / 金			ゆかりごはん 鶏肉のさつぱり煮(2ヶ) ★麩ちゃんぶるー ゼリー 小松菜と椎茸の清汁	ゆかりごはん くるま麩 ゼリー	鶏モモ肉 ★たまご ツナ	にんじん キャベツ もやし にら こまつな 干しいたけ
6 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー こどもの日ゼリー ミネストローネ	ごはん こどもの日ゼリー 大豆油	★ハンバーグ ★ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト缶	22 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★マッシュポテト コンソメスープ	ごはん じゃがいも ★マーガリン かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 	にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ とうもろこし パセリ	
7 / 金	ごはん チキンのカレー風焼き(2ヶ) 大根のくず煮 うむくじ天ぶら ホウレン草と麩のすまし汁	ごはん うむくじ天ぶら うずまき麩 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ 	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草	24 / 月	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ごぼうのみそ汁	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ツナ 油揚げきざみ	にんじん 冬瓜 にら ごぼう 青のり	
8 / 土	五目焼きそば 白和え 白菜のみそ汁	沖縄そば 沖縄豆腐 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 油揚げ 	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 はくさい もやし	25 / 火	ごはん かぼちゃコロッケ チキナー炒め 大根の甘酢和え ホウレン草のみそ汁	ごはん ★かぼちゃコロッケ 沖縄豆腐 大豆油 	ツナ きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ からし菜 だいこん きゅうり ほうれん草	
10 / 月	あわごはん 揚げグルクンの甘辛 筑前煮 和風わかめスープ	あわごはん こんにゃく 小麦粉 大豆油	グルクン 鶏モモ肉 わかめ	にんじん れんこん いんげん ねぎ 干しいたけ	26 / 水	ごはん チキンのごま焼き(2ヶ) ★人参シリシリー ★フルーツ杏仁 えのきのみそ汁	ごはん ごま油 	鶏モモ肉 ★たまご ★杏仁豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ にら みかん缶 パイ缶 えのき ねぎ	
11 / 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) クーブリチー ★胡瓜のカニカマサラダ ★春雨の中華スープ	ごはん 春雨 こんにゃく グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 きざみこんぶ 豚コマ肉 ★カニ風味かまぼこ ★たまご わかめ	にんじん 長ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ きゅうり 	27 / 木	ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら アオサ汁	ごはん 豆腐 グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚コマ肉 アオサ	にんじん ごぼう れんこん 	
12 / 水	ごはん ★豆腐カツ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 椎茸のみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	★豆腐カツ ★ウインナー ★たまご きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー みかん缶 干しいたけ ねぎ	28 / 金	カレーライス ★ササミチーズフライ 胡瓜のツナサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油	豚ミンチ ★ササミチーズフライ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり	
13 / 木	ごはん 酢鶏 青菜ソテー 大根と油揚げの清汁	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油 	鶏モモ肉 竹小町 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ はくさい だいこん チンゲン菜 ねぎ	29 / 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と胡瓜のおかか和え ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 大豆油	豚コマ肉 竹小町	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん はくさい きゅうり ほうれん草	
14 / 金	あわごはん チンジャオロース ポテの磯辺揚げ もずくの酢の物 キャベツの中華スープ	あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 もずく 	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	31 / 月	麦ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ 豆腐ちゃんぶるー ★スパゲッティーサラダ 冬瓜のすまし汁	麦ごはん スパゲッティ 沖縄豆腐 ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油	★ピーマン肉詰め 豚コマ肉 ★白ハム ★たまご 	にんじん たまねぎ キャベツ にら きゅうり とうもろこし 冬瓜	
15 / 土	マーボー丼 マカロニソテー じゃが芋のみそ汁	あわごはん マカロニ じゃがいも ごま油 大豆油	豚ミンチ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ピーマン						
17 / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 青菜とイカソテー 貝たぐさんのみそ汁	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油	ホキ イカ 豚コマ肉 	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい 大根 小松菜	<b>おきそうきゅう</b> <b>5月</b> <b>おきそうきゅう</b> <b>5月</b>					

㈱沖繩総合給食

(TEL 856-7690)  
(FAX 856-5987)



# 令和3年 5月 おやつメニュー



1(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン	111kcal 1.6g/3.4g
8(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン	152kcal 2.0g/8.7g
15(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン	91kcal 2.8g/1.2g
22(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン	111kcal 1.6g/3.4g
29(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン	109kcal 1.8g/3.1g

3(月)	法記念日 	4(火)	みどりの日 	5(水)	こどもの日 	6(木)	チョコカップケーキ ☆乳抜きカップケーキ	7(金)	タンナーフックル (2個)
10(月)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ 	11(火)	ミアメリカントック(2本) ★卵・乳抜きミアメリカントック	12(水)	チョコパン ★ホットサンド	13(木)	シークわーサーゼリー 	14(金)	黒ごまクッキー ☆乳抜き黒ごまクッキー(2枚)
17(月)	ブラウニー ★卵・乳抜きブラウニー	18(火)	いなり寿司	19(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト	20(木)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ	21(金)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン
24(月)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー	25(火)	ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン	26(水)	かぼちゃちゃんすこ (2個) 	27(木)	ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール	28(金)	くずもち (2個)
31(月)	マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ	<p>材料、天候等の都合により献立が変更になる場合があります。                  沖縄総合給食 TEL 856-7690                  ★…アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。</p>							
	エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g		エネルギー 169kcal 蛋白/脂質 5.9g/7.7g		エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g		エネルギー 230kcal 蛋白/脂質 1.1g/12.6g
	エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g		エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g		エネルギー 221kcal 蛋白/脂質 3.1g/10.8g
	エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 3.5g/3.2g		エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 1.4g/9.7g		エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g
	エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g								

